

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 中國時報 日期 90. 3. 16 版面 三十九版



《飲食新觀念》

◎葉道弘

每天5份蔬果 6份穀類 吃出健康

△年二〇〇一年，美國心臟學會修訂該會深具影響的營養建議，這份建議並在該會期刊《循環》(circulation)中刊載，這份報告強調日常飲食的選擇常識，不再凸顯脂肪或營養物百分比的重要性，這份報告的主要作者克勞斯博士說：「我們把重點放在食物本身，而非嚴格的限制食物的數量。」這份報告也是美國心臟學會，最近四年來首次針對營養建議而作出重大修訂，目前許多健康組織都採用這份報告。

美國心臟學會，促請消費者多多攝取水果、蔬菜、豆科植物、全麥類、低脂乳品、魚、瘦肉和家禽，該會建議消費者，每天食用五份蔬果及六份穀類，此外，該會首度建議，每周攝取兩份鮭魚或鮭魚之類的多脂肪魚肉。

克勞斯博士說：「過去我們一直強調脂肪提供熱量的比率以及膽固醇的含量，這兩者仍是重要的考量，但我們的重點已轉變了。」美國心臟學會在這份報告中，首度強調預防肥胖的重要性。克勞斯博士說，預防是關鍵所在，因為減重及維持苗條，都是非常的困難。

克勞斯博士說：「對許多人而言，低脂肪食物的概念，遭到扭曲，因此他們選擇垃圾食物的高熱量」，例如一般不含酒精的飲料，和燒烤食物，「只會造成過度的肥胖，而得不到真正的營養。」

美國心臟學會根據消費者罹患心臟病和中風的風險度，量身打造出消費者建議食譜，且針對許多不同的疾病，為醫生和病患寫出攝食方向。

該學會說，要避免食用飽和脂肪和轉移脂肪酸(trans fatty acids)，特別是易患心臟病的成年人更要避免。動物肉品和高熱的油中，都有飽和脂肪，而一般外食和某些人造硬奶油中，所用的氫化油就有轉移脂肪酸。

美國飲食法協會發言人艾蒂絲博士說，新建議對消費者應有助益，她說：「這反映，美國心臟學會會根據許多不同的食物，為消費者做攝食的建議。」

總之，美國心臟學會修訂的營養建議，不再凸顯油脂或營養百分比，而首度建議每周攝取兩份多脂肪魚肉。

(作者葉道弘為美國洛杉磯S.R.L.顧問醫師)

